

Edito :

*Dernière édition de
l'année 2019.*

*Une magnifique an-
née sportive et sociale.*

*Grâce au sport on peut
se faire plaisir, se surpasser,
faire de belles perfor-
mances, mais aussi donner
du plaisir à ceux ou celles
qui ont des handicaps.*

*A tous une belle fin
d'année et à bientôt*

Gianna

Dans ce numéro :

Assemblée 2

Dolomites 3-5

Swimrun Cannes 6-7

70.3 Nice 8-10

Semi-marathon
du sourire 11-13

Le Mot du Président

Début novembre, il est temps de faire le bilan de cette saison 2018 riche en performances et en activités de toutes sortes. Nos sportifs ont en effet porté haut notre couleur dans des sports de plus en plus diversifiés.

Tout d'abord je me réjouis de voir un profond renouvellement de nos membres aux entraînements et je souhaite la bienvenue à tous ceux et celles qui nous ont rejoint cette saison. Une nouvelle vague est arrivée et ça pousse fort. Je me réjouis tout particulièrement du nombre de girls dans toutes nos activités. Elles apportent une excellente ambiance et niveau performances on ne peut qu'admirer.

Notre club repose entièrement sur des amateurs et des bénévoles. Je tiens à tous les remercier, sans eux nous ne pourrions rien entreprendre. Je pense tout particulièrement aux entraînements, aux trois camps (en Andalousie, à Porrentruy et en Provence), aux sorties club, à l'arbitrage (merci Arnaud), ou encore à la prochaine AG qui se profile. Un beau projet de parcours de cyclo-cross est en discussion avec la commune. Je sais qu'on pourra compter sur vous toutes et tous également l'an prochain. Je remercie aussi vivement la commune d'Ecublens qui nous soutient par un subside mais aussi en nous mettant les infrastructures (piscine, salle de gym) gratuitement à disposition.

Côté triathlon impossible de faire ici un résumé exhaustif, les participations et les performances furent bien trop nombreuses. Je ne citerai que quelques exemples : sortie club à Belfort en début de saison, Ironman de Zürich et tout récemment super perf à Barcelone, semi à Vouglans, mais également des triathlons plus locaux : Préverenges, Nyon, Lausanne ou Vevey.

Notre club a fortement diversifié ses activités ces deux dernières années tout en restant ciblé sur des sports d'endurance. Régulièrement nous participons aux divers courses à pied (20km, Morat-Fribourg, Marathon, ...) Les « oranges » font leur apparition sur les trails. Nos duos encordés trustent les podiums en swimrun, participant même aux championnats du monde en Suède. Les « oranges » pédalent de Martigny à Verbier sur l'Ultrafondo, en passant tout de même par Montana en chemin ! L'hiver arrivant, certains s'alignent sur du cyclo-cross et bientôt sur du ski alpinisme. Cette diversité est réjouissante et démontre si besoin est le dynamisme de notre groupe.

Pour finir je vous invite toutes et tous à la prochaine assemblée générale le 24 novembre prochain. Ce sera l'occasion de passer une super soirée tous ensemble en festoyant sur le thème « sport vintage ».

2018 se termine, ... vive 2019 !

Pierre-André

Prochaines dates importantes



24 novembre 2018	Assemblée générale
1-2 décembre 2018	Escalade
13 décembre 2018	Montée à la Cathédrale
30 mars - 7 avril 2019	Camp Cambrils
20 - 23 avril 2019	Camp de Porrentruy

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 24 novembre 2018 à 18h45 au refuge à Ecublens



Fête sur le thème « vintage »

Déguisé(e) en votre meilleure tenue



Ordre du jour de l'AG 2018

- 1 Ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Rétrospective des activités 2018
- 6 Récompenses et trophée UCHI
- 7 Election du comité*
- 8 Swisstriathlon
- 9 Programme 2019
- 10 Divers



*Les candidats au poste de représentant des membres actifs peuvent s'annoncer au président.

Les représentants actuels (Josué et Joël) se représentent .

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h00. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo !

Pour manger : souper canadien – Inscriptions sous : <https://doodle.com/poll/23w8f3kt2gz3v4aq>

Pour boire : boissons offertes par le club!

Amies et amis bienvenus!

Votre Comité



TOUR DES ALPES 2018: DOLOMITES

Pierre-André: Depuis plusieurs années Philippe Theytaz anime un petit groupe qui se ballade joyeusement à vélo sur les cols alpins. Une bonne semaine par monts et vallées, rien de tel pour découvrir une région. Cette année le choix s'est porté sur les Dolomites en début septembre.

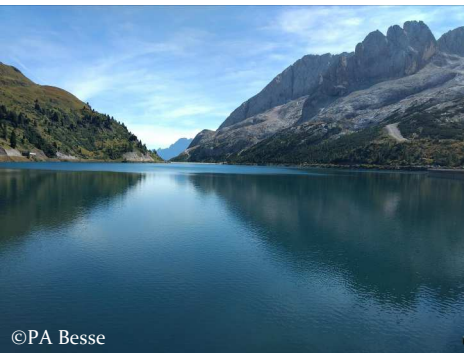


Dimanche 9 septembre, départ à l'aube pour traverser la Suisse en voiture et rejoindre Prato allo Stelvio pour midi. Objectif gravir ce col mythique aux 48 lacets. Je m'attendais au pire, mais le départ est assez tranquille et la pente assez douce. Le paysage est superbe, en plus il fait un temps de cartes postales, qui d'ailleurs sera une constante tout au long de notre séjour. Vers le sommet du col, la pente s'accroît et les lacets se resserrent. Au final la difficulté du Stelvio c'est avant tout sa distance, 25km de montée continue. Mais les montages et les paysages récompensent amplement les efforts. Retour par l'Umbrail et Santa Maria. 63km, 2200m de dénivelé pour cette première journée de mise en jambe. Le soir tout le groupe est au complet à l'hôtel : une dizaine de participants dont Thelma, Joël Schingten, Philippe Theytaz, Gianna et moi.

Dimanche 9 septembre, départ à l'aube pour traverser la Suisse en voiture et rejoindre Prato allo Stelvio pour midi. Objectif gravir ce col mythique aux 48 lacets. Je m'attendais au pire, mais le départ est assez tranquille et la pente assez douce. Le paysage est superbe, en plus il fait un temps de cartes postales, qui d'ailleurs sera une constante tout au long de notre séjour. Vers le sommet du col, la pente s'accroît et les lacets se resserrent. Au final la difficulté du Stelvio c'est avant tout sa distance, 25km de montée continue. Mais les montages et les paysages récompensent amplement les efforts. Retour par l'Umbrail et Santa Maria. 63km, 2200m de dénivelé pour cette première journée de mise en jambe. Le soir tout le groupe est au complet à l'hôtel : une dizaine de participants dont Thelma, Joël Schingten, Philippe Theytaz, Gianna et moi.



Lundi matin, Joël nous convainc de rejoindre le centre des Dolomites (Arabba) en vélo. Un petit groupe se forme (Joël, Gianna, Cynthia et moi) pour tout d'abord un détour à Joël pour visiter les hauts de la vallée et éviter la route principale dans la plaine, nous passons ensuite au travers de « Aepfelplantage » (des plantations de pommiers à perte de vue), Bolzano, pour rejoindre le grand col final : le Gardena. Après 130km vallonné, ça grimpe fort, si fort que je dois absolument reprendre des forces et faire une pause à mi-montée ! Terrasse avec ma petite femme à Val Gardena même. Nous rejoignons finalement nos deux collègues au sommet du col et arrivons au coucher du soleil à Arabba. 170km et 4500m de D+ dans les jambes. Thelma nous fait visiter son nouveau bus aménagé en camping-car.



Mardi, départ pour le Fedaiia, par le côté facile. On débute par la montée du Pordoi à un rythme très soutenu, nos filles seront difficiles à suivre cette semaine et le gruppetto est bien réduit cette année. Descente vers Canazai où tout le monde m'attend (ça aussi se sera une constante). Puis montée du Fedaiia et tarte aux Myrtilles ou Apfelstrudel au sommet.



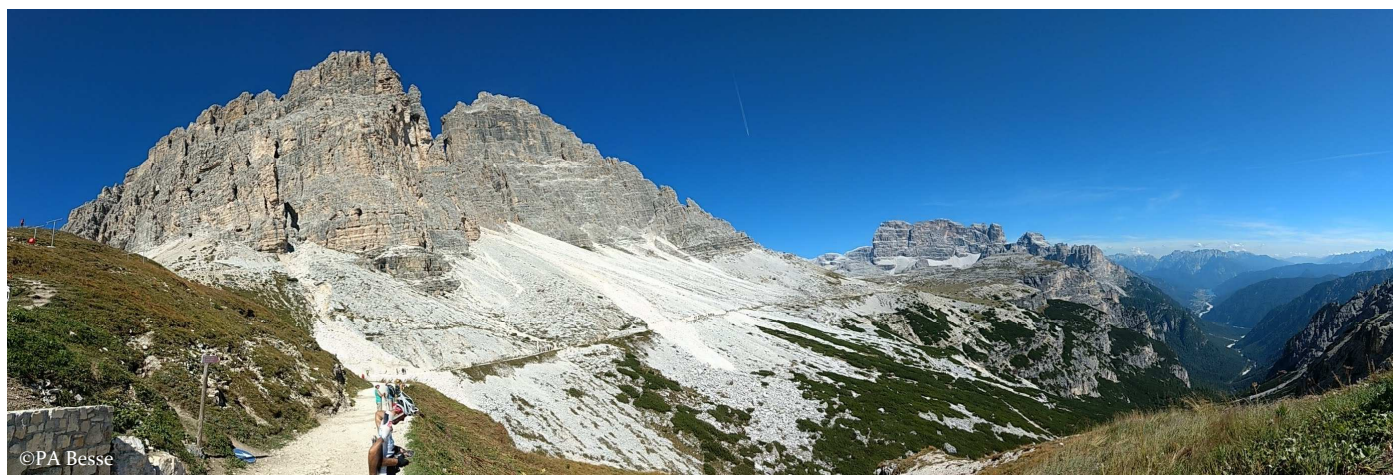
Mercredi, gros parcours au programme : Cortina et surtout les Tre Cime di Lavaredo. On débute par la montée du Falzarego en mode ballade, puis c'est la belle et longue descente sur Cortina. Petit arrêt ravito dans la station et nous montons sur Misurina, Thelma est un peu en difficulté, faut dire que la veille elle avait joué les prolongations sur le Giau ! Devant nous



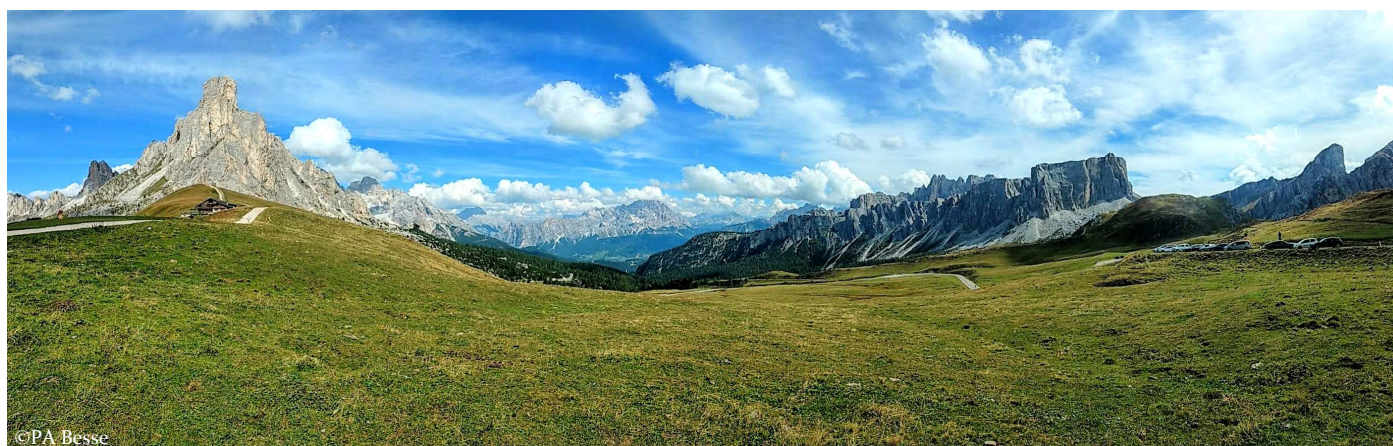
s'ouvre un paysage magnifique, si typique des Dolomites : le lac et les Tre Cime ! On en va tout de même pas monter là-haut ! ben si !! 4km avec des pentes à plus de 15%. Mais le détour vaut la peine. On est vraiment dans les tours rocheuses si caractéristiques de cette région. Retour ensuite par Cortina et le Falzarego. 130km et près de 4000m de D+.



TOUR DES ALPES 2018: DOLOMITES



Jeudi, le but sera la montée du Giau, un autre col au décor mythique. Le départ évite la montée directe au Falzarego et nous passons par Alta Badia et la montée du Valparola.



Vendredi, Thelma se met enfin au repos, faut dire qu'elle a relevé tous les défis de la semaine ! Pour les autres ce sera le tour des 4 cols : Pordoi, Sella, Gardena et Campolungo pour terminer. Seulement 52 km au final, nous partons donc faire une petite marche au-dessus du Pordoi. Une petite heure de montée pour atteindre une corniche surplombant le Fedaia et nous offrant une splendide vue sur le glacier du Marmolada.



Samedi, dernière sortie. Joël et Stéphane ont découvert un parcours par les gorges dans la montée du Fedaia. Super paysage, la vieille route serpente tout au fond du canyon (route à péage même pour les vélos, 2.50 Euro !).



La petite route rejoint ensuite la montée principale au col, et c'est là que ça se complique, le Fedaia par l'est c'est du costaud, 15% à 18% par endroits. Nouvel arrêt obligé au sommet pour se régaler de tartes et d'Apfelstrudel. A Canazai nous décidons de faire un détour par le Stella, le col Gardena et le Campolungo. Cette superbe semaine au soleil mérite de jouer les prolongations.

Dimanche matin c'est la rentrée, faire les valises saluer tous les copains et retour en Suisse la tête pleine de soleil, de cartes postales et de beaux souvenirs à partager. Merci à Philippe et vive le tour des Alpes. Prêt pour 2019 !

Pierre-André



TOUR DES ALPES 2018: DOLOMITES



©Philippe Theytaz



©PA Besse



©Philippe Theytaz



©Philippe Theytaz



©PA Besse



ÖTILLÖ SPRINT SOLO CANNES - 20 OCTOBRE 2018

Le virus du Swimrun a bien contaminé Cendrine. Après en avoir fait plusieurs en duo, elle se lance en solo ou presque, car Georges la suivra fidèlement ;-)

Cannes, c'est sa croisette, ses marches, ses stars, ses marques de luxe et son soleil. Et son swimrun. La question était alors de savoir comment faire un swimrun quand on ne trouve pas de partenaire ? Eh bien en solo.

Au briefing, on est remis à l'ordre, comme sait si bien le faire Michael Lemmel : « le swimrun se court en binôme, alors les solo auront un compagnon de route. Il s'appelle Georges. Ou comme vous voudrez l'appeler ». Georges, alias « la bouée », est pour l'instant dégonflé mais il ne tarde pas à prendre la grosse tête. Les présentations faites, il faut faire connaissance et le (re)mettre à sa place.



Juste avant le départ, Georges se confie : c'est son premier swimrun, il ne sait pas très bien ce qu'il doit faire. Ça tombe bien : il n'a qu'à suivre. Pour une fois, je serai devant du départ à l'arrivée.

Le soleil brille, l'eau est annoncée à 21°C et la température extérieure à 25°C et pourtant la néoprène est obligatoire - j'aurais préféré la trifonction, peut-être que les organisateurs devront à l'avenir adapter le règlement pour ces températures...

On part en première ligne, mais moins vite que les quelques hommes qui nous passent. Georges m'encourage mais ça ne vaut pas l'élastique...

En tête du 2^e groupe, on saute à l'eau en même temps qu'une autre fille qu'on ne reverra plus. Notre duo fonctionne : on en dépasse très vite, mais sans arriver à rejoindre les premiers. J'avais repéré cette portion, alors Georges me laisse l'orientation puisque il faut viser la bonne bouée parmi des dizaines. Certains semblent avoir beaucoup de peine vu leur trajectoire...

On enchaîne la course sur le sable où il est difficile de trouver de bons appuis, la Croisette, le vieux port et ses passants qui nous obligent à slalomer, sans parler des travaux et pas question d'avoir un parcours fermé. Des tags au sol, des panneaux pour les changements de direction et des fanions qui pendent un peu partout, il est impossible de se perdre. C'est la version urbaine du swimrun.

A la 2^e natation, on se lance et zut ! J'ai oublié de remonter ma fermeture éclair. Mais que fait Georges ? Il aurait pu me prévenir.



On rattrape celui qui nous a dépassé en course à pied et, depuis lors, ce sera un chasser-croiser à chaque changement. Il me lancera même un « tu vas trop vite en natation ». A la fin, ce sera aussi trop vite en course à pied puisqu'on finira devant...

Sur le retour, en courant, je peux mesurer les écarts : trop grands pour qu'une fille puisse revenir ! Dès lors, difficile de se dire qu'on est en course ; ça ressemble plus à une sortie d'entraînement et le rythme s'en ressent.

Après la 3^e natation, on quitte la plage pour prendre un peu de hauteur. Georges commence à avoir la nausée à être balancé sans cesse mais il est courageux et ne dit rien. Avant de profiter de la vue, il faut la mériter : droit en haut par une crémaillère désaffectée et aucun doute sur la nécessité d'en avoir une à cet endroit... Une fois au sommet, s'ouvre à nous un beau panorama sur toute la baie de Cannes. Le plus dur est fait et j'ai hâte de découvrir la partie « très technique » annoncée.

ÖTILLÖ SPRINT SOLO CANNES - 20 OCTOBRE 2018

On suit un chemin forestier et, tout à coup, la trace part dans le talus ; on glisse en dévalant la pente. En bas, je ne vois plus de bannière indiquant le chemin, juste un gros tuyau. En fait, c'est un tunnel qu'il faut traverser à moitié plié en deux pour arriver dans un ruisseau.

On ne voit pas où on pose les pieds et il y a des pierres, des branches d'arbres en travers nous obligeant à passer dessus, parfois dessous, de la boue. *Georges* est parfois malmené et se manifeste en couinant. Des fanions pendus tous les deux mètres nous rappellent que le doute n'est pas permis : on est sur le bon chemin ! Je descends ce ruisseau le sourire jusqu'aux oreilles en pensant que quiconque m'aurait fait passer par un tel chemin m'aurait entendu rouspéter et m'aurait vu, sans aucun doute, faire demi-tour. Mais là, c'est une course.



Au dernier ravitaillement, une bénévoles me lance « ah c'est de vous que le monsieur a peur ». Pardon? Ah oui, je vais encore le dépasser en natation ;-) 1000m le long de la berge. On commence à rattraper des binômes partis une heure avant. Après 500m, je sens quelque chose me lacérer le poignet ; ça brûle. Pas besoin de beaucoup plus pour comprendre que c'était une méduse. Le paysage est beau, mais là j'ai une envie pressante de sortir. J'apprendrai par la suite qu'on est plusieurs à s'être fait avoir, sans gravité. Heureusement, *Georges* n'a pas été touché ; il aurait eu plus de traces que moi et aurait sûrement perdu de sa superbe...



© Cendrine Gerosa

La bouée « Georges » tout sourire à l'arrivée

Après la dernière natation, il nous reste à monter les quelques marches - à Cannes, il le fallait bien - pour en terminer, 1^{ère} femme sur le solo. *Georges* me laisse ensuite répondre aux questions; il est timide et pas très bavard.

Puis, arrive le moment de nous quitter. Alors, *Georges*, avec le sentiment du devoir accompli, s'en va retrouver, dégonflé, ses congénères. Mais, juste avant, il m'a prévenue : en course à pied, il y a trop de secousses, il préfère se tourner vers la natation, c'est plus calme ; alors, pour la prochaine fois, il va falloir que je me trouve un autre coéquipier.

Sur ce format de swimrun, je me suis amusée et j'ai apprécié. Malgré l'appellation « urbain », les organisateurs ont réussi à proposer un parcours qui nous a offert des endroits sauvages et surprenants. Quant au solo, il a été une option, mais pour moi le swimrun se court d'abord en binôme – ok, *Georges* était là, mais je parle d'un coéquipier avec lequel une interaction est possible parce que pour les « gags à la con » il faudra repasser ;-)



Enfin, il est à noter que, solo ou binôme, nature ou urbain, le résultat est le même : du orange sur le podium ! Une bien belle manière de clôturer cette saison 2018 ☺

Cendrine

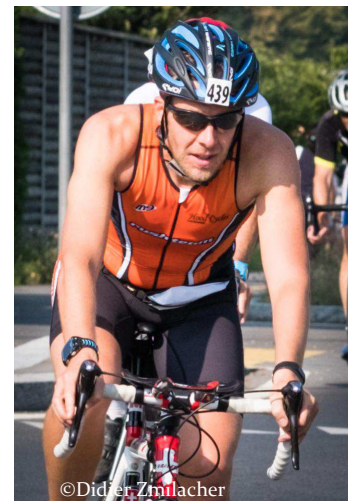
Olivier Verloove a rejoint notre club il y a une année et nous donne l'occasion de le connaître un peu mieux à travers son récit.

2018 a été un peu une année de reprise pour moi. Suite à mon déménagement dans la région l'an dernier, je rejoins le club à la fin de l'été 2017 mais doit interrompre les entraînements suite à une blessure au genou. Difficile de se projeter du coup dans un planning de la saison 2018 et, lorsque les inscriptions pour l'IronMan 70.3 de Nice ouvrent en octobre, ce n'est pas l'envie qui manque mais l'incertitude sur mon état physique le jour J qui me retient. C'est la première édition du triathlon de cette distance à Nice et c'est une « répétition générale » avant les championnats du monde de 70.3 qui se tiendront là-bas en 2019.

L'hiver se passe avec des séances de physio qui remplacent les entraînements sportifs mais les choses commencent à aller mieux au printemps, ce qui permet de prévoir une petite course pour débiter la saison : ce sera le triathlon de la Vallée de Joux à la fin juin. Les entraînements reprennent doucement au printemps, dans un premier temps en solo puis, au début de l'été, retour au club pour les sorties vélo dans la joie et la bonne humeur ... et parfois dans la douleur (« c'est une montée magnifique » qu'ils m'avaient dit au pied du col de l'Aiguillon ☺). Le triathlon de la Vallée de Joux se passe bien, juste un petit goût de trop court donc je me fixe un deuxième objectif pour la saison : ce sera le triathlon de Lausanne (intéressé par ce nouveau parcours) en distance olympique.

Puis, début juillet, un message sur le site de l'Ironman 70.3 de Nice annonce qu'ils vont remettre quelques dossards supplémentaires en vente (l'évènement était « Sold Out » depuis de nombreux mois). J'hésite, très tenté, ma petite femme me convainc de m'inscrire. En plus, cela tombe le week-end du jeûne fédéral donc cela permet d'envisager d'y aller en famille. *Yapluka* s'entraîner ... vu qu'il reste à peine 2 mois avant la course. Le vélo ne m'inquiète pas trop : il y a un peu de dénivelé mais j'aime plutôt cela (oui, je vous vois venir ... « ben alors, le col de l'Aiguillon, cela aurait dû te plaire ! »). La natation, disons que si je m'entraîne ou non, cela ne change pas grand-chose : je reste très lent. À quoi bon s'entraîner du coup ☺ Bon, j'irai quand même faire quelques sorties au lac mais après tout, 1900m ce n'est que 400m de plus que sur un triathlon olympique donc « cela devrait passer ». Reste la course à pied qui était ma discipline préférée, jusqu'à il y a quelques temps, mais qui a tendance à réveiller ma douleur au genou. Les seules sorties effectuées depuis le printemps consistent principalement à faire des footings de 4-5km avec les chiens ; il va falloir faire un peu plus que cela, je rajoute donc de temps en temps quelques petites séries un peu plus rythmées et effectue 2-3 séances un peu plus longues, mais dépassant rarement les 10-12km.

Arrive le triathlon de Lausanne qui se passe bien. Même si le chrono final n'est pas fabuleux, les sensations sont bonnes (même dans l'eau !). Puis je reçois un petit e-mail de la Romande Energie Run (anciennement « Semi-marathon de la Côte ») me disant que j'ai gagné un dossard pour la course qui se déroulera le dimanche 9 septembre, soit tout juste une semaine avec le 70.3 à Nice ! J'avais complètement oublié que je m'étais inscrit pour ce tirage au sort, bien avant que je m'inscrive à Nice. Que faire ? Courir un semi-marathon, une semaine avant un semi-ironman, ce n'est certainement pas chose recommandée, j'essaie donc de transmettre mon dossard mais personne n'en veut ! Ne pouvant me résoudre à mettre un dossard à la poubelle et ayant aussi besoin de me rassurer sur le fait que je sois toujours capable de courir cette distance, je décide d'y aller quand même. Je ne vais pas courir à mon max (je vise plutôt une allure que je pourrais tenir sur le 70.3) et, si je sens que c'est trop (fatigue ou douleurs), je m'arrêterai. Au final, le semi se passe bien, le parcours est magnifique et la météo idéale ; quelques douleurs quand même mais je le termine en 1h46.



Le vendredi qui suit, dès la fin de l'école, départ pour le sud avec toute la famille. On arrive à Nice le samedi midi, juste une heure avant l'heure limite de retrait des dossards ! Je récupère dossard, sacs de transition, petit tour rapide à l'expo puis il faut préparer ses affaires pour le lendemain : remplir les sacs de transition et aller poser le vélo. Pas vraiment le temps de faire ce qu'un triathlète digne de ce nom ferait avant une course : natation en mer pour se rappeler ce que cela fait, reconnaissance du parcours vélo, petit footing pour tourner les jambes ... tant pis, on fera tout cela le lendemain ☺

Jour de la course, je ne me lève pas trop tôt car c'est un rolling start : les pros partent à 7h, les amateurs c'est après 7h10 et, vu mon niveau en natation, je ne m'élancerai probablement pas avant 7h50. M'étant renseigné la veille au stand info sur l'heure de fermeture du parc à vélo

(on m'avait répondu 7h), j'arrive peinarde à 6h25. Ça court dans tous les sens, car le parc ferme à 6h30 ! Juste le temps de déposer ma gourde sur le vélo et de sortir du parc pour enfiler la combi. L'eau est annoncée à 24° : la limite pour les amateurs est 24.3°, pffioou c'était moins une ☺ ... les pros nageront sans combi (ndlr : la gentille dame au stand info qui m'avait donné le mauvais horaire la veille m'avait aussi dit que l'eau était à 21° et que donc la combi était quasi assurée ;) . Petit coup de stress au moment d'enfiler la combi : la fermeture de cette combi Huub est censée être révolutionnaire et se défaire en un éclair à la transition mais c'est une grosse m**** au moment de la fermer. Impossible à attacher soi-même, il faudra que je demande à 3 personnes différentes pour que



quelqu'un réussisse enfin à le faire. On descend sur la plage (de galets) et on se met à attendre en regardant les pros partir. Je me suis mis à l'arrière (sas pour ceux qui visent 42-44min) et je retrouve Carole avec qui j'avais fait un stage dans la région en 2016 et qui avait fait l'IronMan de Nice cette même année en même temps que moi. C'est l'occasion de discuter un peu du parcours vélo, vu qu'elle habite sur place, j'ai vu sur Strava qu'elle avait repéré les lieux et cela permet de me rassurer un peu sur la difficulté du parcours vélo. En effet, la semaine avant la course, l'organisation a envoyé quelques e-mails un peu alarmants qui mettaient les coureurs en garde sur le côté particulièrement exigeant du parcours vélo, déconseillant l'utilisation d'un vélo de CLM sauf pour les pros (cela tombe bien, je ne suis pas pro et je n'ai pas de vélo de CLM ☺). Avec un peu de retard (et même une petite pointe d'impatience), je m'élançais finalement dans l'eau peu avant 8h. Le début de la natation se passe bien : émerveillement de l'eau claire de la Grande Bleue qui permet d'observer des dizaines de petits poissons ... et une méduse. Il y a un peu de houle mais rien de bien méchant. Afin de prévenir des brûlures au niveau de la nuque (eau salée et combinaison néoprène ne font pas bon ménage avec mon cou), ma chère et tendre m'avait posé un grand pansement étanche sur la nuque, comme il y a 2 ans sur l'IM, cela tire un peu la peau mais c'est bien mieux que les brûlures. J'avais commandé une protection silicone spéciale pour la nuque (Mugiro neck protector pour ceux que cela intéresserait) mais, malheureusement, elle me sera livrée trop tard pour la tester sur cette course. Le parcours de natation est un simple « 3 segments » d'un rectangle (la sortie est décalée par rapport au départ). J'avais programmé ma montre pour qu'elle vibre tous les 500m et, arrivant à proximité du premier virage, je m'inquiète de ne rien avoir senti donc je jette un œil à la montre qui indique un peu plus de 800m, ouf ! Je passe le virage et peu de temps après la montre vibre pour marquer les 1000m pourtant je ne suis pas encore à la moitié du parcours ☹ Je remarque aussi que les nageurs sont très « étalés » en largeur ; c'est bien car on ne se prend pas de coups mais on ne profite pas trop de drafting et cela oblige à regarder constamment pour se diriger plutôt que de suivre une paire de pieds. J'arrive enfin en vue de la plage et du tapis de sortie, la température se rafraîchit de manière significative (je comprends mieux d'où viennent les 21° annoncés la veille et pourquoi les enfants l'avaient trouvée un peu fraîche ... à vrai dire, 24°, c'est limite un peu trop chaud pour nager avec la combi). Je sors de l'eau et regarde ma montre : 46min ; même si je suis très lent à la nage, ce n'est pas génial. Un second coup d'œil à la montre m'indique une distance de 2169m, un chouïa plus que prévu ! Au début, j'ai pensé que j'avais dû zigzaguer et qu'il faudrait que je travaille mon orientation mais l'analyse de la trace GPS après coup montrera que c'était plutôt propre comme trajectoire et que les autres concurrents sur Strava étaient nombreux dans ce cas ; certains affichent même plus de 2200m : les organisateurs ont dû être généreux en plaçant les bouées ☺

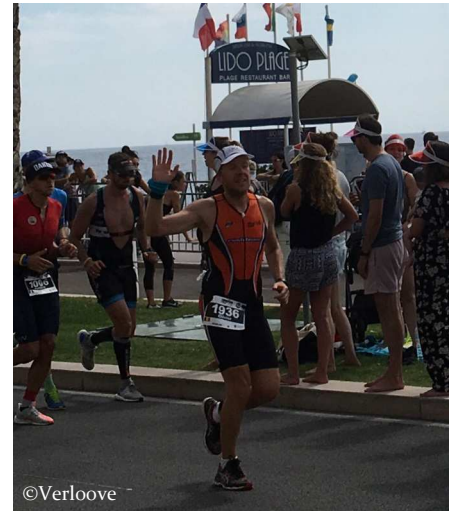
Première transition. L'avantage de partir tard et de prendre son temps à la natation, c'est qu'on retrouve facilement son vélo dans le parc ... vu que c'est un des derniers. Je vous assure, vous devriez essayer. Transition sans histoire et c'est parti pour le vélo. La première partie du vélo est identique à l'IM : direction l'aéroport le long de la promenade des anglais puis on bifurque vers l'intérieur des terres ; jusqu'à présent, c'est plat. Après 10km, les choses sérieuses commencent avec la « Corniche des Pugets » c'est raide mais pas aussi effrayant que la communication pré-course le laissait présager, suit une partie « rollercoaster » assez amusante mais il faut faire gaffe de ne pas se griller car l'effort est forcément très irrégulier. Ensuite, c'est un faux plat montant assez roulant jusqu'à Vence puis on bifurque à droite pour monter au Col de Vence, la difficulté principale de ce parcours. Au niveau de la topographie, cette montée fait un peu moins de 10km avec un pourcentage moyen de 6.6% (max 9%) ; c'est assez comparable à la montée du Marchairuz depuis Bière. La montée se passe bien, je dépasse pas mal de monde et je me sens moins seul que dans le parc à vélo à la T1 du coup ☺ Au sommet, je profite du ravito pour récupérer une gourde de boisson Enervit : grave erreur, mon dieu que c'est dégueulasse ! J'avais voulu faire le malin en n'emportant qu'une seule gourde pour « m'économiser 750gr » dans la montée mais j'ai compris la leçon et, la prochaine fois, j'emporterai une gourde vide avec ma poudre préférée que je remplirai d'eau au sommet. À partir du col, on récupère le parcours vélo de l'IM complet donc je connais le chemin : un peu de plat puis un petit « coup de cul » jusqu'à Coursegoules avant d'entamer la vraie descente, descente dans laquelle je prendrai pas mal de plaisir même si ce n'est pas mon exercice favori. Les derniers 15km sont quasiment à plat, on retourne vers la mer en direction de l'aéroport puis on bifurque à gauche le long de la Prome-

nade des Anglais pour retrouver le parc à vélos. C'est peut-être la partie la plus difficile psychologiquement, un peu de vent de face, la fatigue qui commence à s'installer et surtout la vue de tous ces coureurs qui sont « loin devant » et sont déjà bien avancés sur la course à pied. Je pose le vélo après 3h26 (92km et 1200m D+).



©Verloove

Deuxième transition et c'est parti pour un semi sur « la Prom' ». Je sais que bon nombre de triathlètes sont rebutés par l'idée de faire 4 allers-retours sur le marathon de l'IM mais, moi, cela ne m'avait pas dérangé et j'y avais même plutôt trouvé des avantages : on sait à tout moment où on se situe dans son effort, c'est ultra plat, les ravitos sont nombreux et fréquents, on voit régulièrement nos supporters sans qu'ils aient à se déplacer ... et puis, de toute manière, après quelques heures de course, on n'est plus là pour profiter du paysage et la relative monotonie de ce parcours ne me dérange pas. Bon, dans le cas de ce 70.3, il n'y a que 2 allers-retours à faire ... c'est encore mieux 😊 Sinon, le semi se déroule bien, il fait assez chaud et lourd même si le soleil ne frappe pas de manière directe donc je m'arrête régulièrement aux ravitaillements pour boire et me rafraîchir sous les douches. Toute la famille est là sur le bord de la route et cela met évidemment beaucoup de baume au cœur et donne ce petit coup de pouce supplémentaire quand on tape dans la main des



©Verloove

enfants à chaque passage. J'essaie d'accélérer un peu sur le dernier ¼ mais un point de côté vient s'inviter donc on redescend un peu l'allure. Je regarde ma montre : pour le chrono final, il n'est bien sûr pas question de descendre sous les 6h comme à Rappi l'an dernier ni même de passer sous les 6h15 mais un petit sprint final me permettra quand même de boucler le semi en moins d'1h50.

Chrono final : 6h17 (185/316 dans l'AG 40-44 & 1109/2086 Overall) ... rien de bien fameux mais cela correspond à mon avis assez bien à mon « état de forme » du moment et surtout très content d'avoir fait cette course dans des paysages magnifiques et entouré de toute ma petite famille 😊

Rien à redire de l'organisation IronMan toujours au top (il faut dire qu'on paye le prix ;) ... enfin, si j'aurais peut-être à redire sur l'exactitude des informations fournies au stand info le samedi !

Merci à tous ceux qui ont eu le courage de me lire jusqu'au bout ! ... et merci aussi à ceux qui ont commencé 😊

A très bientôt au col de l'Aiguillon ou ailleurs ...



©Verloove

Olivier

Bernard Künzle avec 3 amis ont donné le sourire à Lucille, une fille qui ne pourra jamais s'aligner seule sur une course comme nous. Un récit plein d'émotions.

Sur le même semi Blaise Lugeon courait aussi avec des amis et une Joëlette.

Si la plupart des récits du Tricycle ont comme point commun la performance, la souffrance et la joie de se transcender seul ou en équipe pour atteindre ses propres objectifs, mon expérience lors du semi-marathon de Lausanne m'a procuré des émotions que j'avais rarement ressenties. Petit retour en arrière...

On est en automne 2015, et je décide de participer à une journée de volontariat que mon employeur donne la possibilité de faire une fois par année. Je m'inscris donc pour une balade en forêt avec des personnes en situation de handicap.

Cette journée, durant laquelle j'ai fait de magnifiques rencontres, m'a avant tout fait prendre du recul sur la chance que l'on a de pouvoir pratiquer du sport dans un esprit de totale liberté.

Après avoir participé trois années de suite à cette journée de volontariat en ayant toujours en tête le même sentiment de satisfaction d'avoir pu prêter mes jambes à quelqu'un pour le temps d'une balade, l'idée a germé de permettre à une personne en situation de handicap de vivre une course depuis l'intérieur. Juste l'envie de partager l'atmosphère et le ressenti d'un départ, d'une course et surtout d'une arrivée.

J'ai donc pris mon téléphone et contacté Alain qui mettait à disposition les Joëlettes (fauteuil monoroue) durant les sorties de volontariat. Mon idée était simple, participer au semi-marathon de Lausanne avec une Joëlette.

Il m'a tout de suite soutenu dans ma démarche et m'a surtout mis en contact avec la famille de Lucile qui allait devenir la source de tant d'émotions.

Le cadre était donc posé, il manquait plus qu'à former le team et régler deux trois tracasseries administratives avec l'organisation du marathon qui voulait me réorienter vers les 10 km jugé plus accessible pour une telle aventure. Mais le Berni est tenace et comme il s'était fixé le semi-marathon, il a insisté. Donc, après quelques emails et le support de mon coéquipier Cristiano, le départ du semi était accordé.

La course est dans deux semaines et je décide d'aller rencontrer Lucile. Pas facile de débarquer dans une famille qui fait face au milieu du handicap depuis 14 ans et de dire : « Bonjour, je suis Bernard et je vais courir le semi-marathon avec votre fille !!! ».

Mais le courant passe rapidement et Lucile apprend peu à peu à me connaître. Pleine de joie de vivre, c'est, ni une ni deux, qu'elle se projette déjà dans la course et me dit soudain : « Bernard, tu ne vas pas ronner pendant la course, hein !!!! » J'avoue que je suis resté sans voix... Elle voulait simplement me faire remarquer (avec son patois Fribourgeois), que je ne devais pas me plaindre pendant la course !!! On se quitte sur une note d'humour avec une mise en confiance établie, je suis content.



J-5, les quatre compères (Jojo, Stéphane, Cristiano et le Berni) ont rendez-vous au chalet à Gobet avec Lucile. La rencontre avec le reste de l'équipe est chaleureuse et Lucile est vite mise en confiance.

Il est temps de faire un petit entraînement afin de prendre nos marques. Après 500m en trottinant, on se rend vite compte que le semi-marathon n'allait pas être une balade de santé. En effet, allure, position et foulée, tant de paramètres que l'on essaye d'ajuster tant bien que mal. Après 3-4 kilomètres un peu laborieux, on définit quelques modifications à apporter à la Joëlette pour la rendre un peu plus rigide. Il faut dire que la structure est plutôt adaptée à des balades en campagne et pas tant à la course à pied.

Dimanche 28 Octobre, on y est !!!

La pluie et la grisaille du matin ne motivent pas trop ☹️.

Le départ est prévu à 13h45, ce qui laisse le temps à la météo de s'améliorer un peu. Comme convenu, l'équipe rejoint Lucile et ses parents dans les alentours de la zone de départ. Il fait froid et je sens Lucile un peu stressée. C'est alors que plusieurs pensées se bousculent dans ma tête. A-t-elle peur ? ai-je bien fait de monter

ce défi ? va-t-elle avoir froid ? va-t-elle supporter la longueur de la course ? va-t-elle simplement éprouver du plaisir ? Bref, trop tard pour se poser toutes ces questions. Priorité, monter la Joëlette et être prêt pour le départ.

Le coup de pistolet est prévu dans 15 minutes, nous décidons donc de rejoindre le départ pour assurer l'accès dans le bloc. L'organisation a pour finir décidé de nous placer en arrière du bloc 1. Ce qui se révélera être une très bonne option.

La tension monte autour de nous, mais je tente de rassurer Lucile qui semble un peu inquiète. Je réalise peu à peu ce que représente cette course dans la démarche de faire participer une personne en situation de handicap. Et ce comparé à son quotidien en fauteuil roulant. On n'est pas encore partis que mes yeux laissent déjà paraître une certaine émotion. Ma femme Marie et Kilian mon fils sont venus nous soutenir au départ. Ce qui crée une petite distraction bienvenue pour combler l'attente du départ et détendre mon esprit.

Bon, c'est le moment, à 30 secondes du départ, la tension est à son maximum. On a hâte de se bouger pour se réchauffer un peu (gla-gla-gla). Top c'est parti !!!

La mise en route est un peu compliquée, la Joëlette tangué de gauche à droite et il nous faudra parcourir un kilomètre pour atteindre notre rythme de croisière. Lucile commence peu à peu à se détendre et semble déjà prendre du plaisir et apprécier le moment. Les premiers sourires commencent à s'esquisser sur ses lèvres.

Les positions arrière pour le maintien de la Joëlette s'avèrent rapidement pénibles. Après seulement 15 minutes, les douleurs aux bras, au dos et aux trapèzes se font déjà sentir. Oups ça va être long !!! C'est en fait la géométrie même de la joëlette avec une seule roue qui engendre un déséquilibre gauche/droite permanent qui nous oblige à compenser continuellement. Et donc avoir le bras tiré contre le bas de manière intempestive. Je n'avais jamais vraiment pris conscience de l'importance du mouvement des bras quand on court. Essayez une fois de courir avec les mains posées sur une barre, pas terrible pour la foulée...

La situation se répète et les premiers jurons commencent à fuser « put***, aie, quelle m*** ce truc !!! » Et ceci pour le plus grand plaisir de Lucile qui s'éclate de rire en nous rappelant à l'ordre « On doit pas dire des gros mots !!! » Oups pardon, tu as raison.

Je la sens de plus en plus en confiance. Les kilomètres défilent et nous gardons notre petit rythme de 5 minutes au kilomètre sans faire de pause. Allez les gars, s'est bien, on ne lâche rien, lance Cristiano pour motiver les troupes... Lucile s'empresse à son tour de nous rappeler en rigolant qu'il ne fallait pas ronner... Les coureurs partis dans les blocs suivants continuent de nous dépasser de manière lente mais continue. Je reste impressionné de la sensibilité des gens pendant leur propre course. En effet, beaucoup de coureurs se sont approchés de nous pour nous féliciter ou pour dire un petit mot à Lucile. J'ai trouvé ça touchant.



© M.Künzle

Nous passons la mi-course et approchons enfin d'une zone animée, l'entrée dans Cully.

A peine passées les premières maisons que nous entendons déjà une foule en délire qui crie à tue-tête pour nous encourager. Un mélange d'amis et de supporters ne manqueront pas de nous redonner un coup de boost pour la suite.

On garde le cap et le moral tout en faisant nos rotations indispensables pour ne pas perdre un bras. 16^{ième} kilomètre passé, un nouveau souffle de motivation nous envahi.

Allez, plus que cinq kilomètres, on y est presque.

Pour ma part, je me projette déjà à l'arrivée en pensant à l'émotion que cela va procurer. Je pense surtout à aux parents de Lucile qui doivent être en attente de l'épilogue d'une magnifique aventure. Bref, l'arrivée va être difficile à gérer.

Après un petit coup de mou dans les remontées depuis Lutry, nous réalisons que l'arrivée n'est qu'à 2 kilomètres. La situation s'inverse, et nous nous sentons pousser des ailes. Les douleurs sont bien là mais la motivation et l'envie d'amener Lucile à l'arrivée est plus forte. Nous accélérons la foulée et nous surprenons à maintenant dépasser des coureurs qui nous regardent de manière désespérée...

Lucile, qui est encore en mode gestion de course, ne réalise pas trop ce qui se passe autour d'elle. Tout en continuant notre effort, je lui explique que l'arrivée est proche. Descente vers la tour Haldimand et entrée sur la dernière ligne droite. Les bras nous pèsent et le dos tire, mais peu importe, l'arrivée nous tend les bras. On entend peu à peu la foule et les encouragements devenir de plus en plus forts. A 100 mètres de l'arrivée, j'entends tout à coup les cris d'une voix tremblante d'émotion « Allez Lulu, allez Lulu !!! » Je reconnais le papa de Lucile.

On rentre enfin sur ce tapis rouge et Lucile lève les bras au ciel. Les cris, le bruit, tant d'effervescence qui rendent ce moment magique pour elle et pour nous.

On l'a fait, on y est arrivés !!! L'émotion est palpable et j'ai de la peine à retenir mes larmes. Les multiples accolades entre nous et avec Lucile témoignent de cette intense émotion. La vue de mes proches ainsi que des parents de Lucile ne font rien pour améliorer mon état.



Sa médaille autour du cou, nous emmenons Lucile en direction de la sortie. Et là, la deuxième vague du tsunami des émotions nous percute une nouvelle fois, les retrouvailles avec les parents et la famille. On peut lire cette fierté et cette gratitude dans leurs yeux. C'est vraiment un sentiment de satisfaction qui n'a pas de prix.

Lucile, qui semble à la fois heureuse mais aussi fatiguée, a de la peine à exprimer pleinement son ressenti. Sa maman me fait remarquer qu'elle est très fatiguée. Cette longue épopée aura aussi mis sa résistance à rude épreuve.

Je garderai pendant longtemps dans mon esprit cette arrivée en compagnie de mes trois compères et surtout de Lucile qui a fait preuve d'un courage exemplaire.

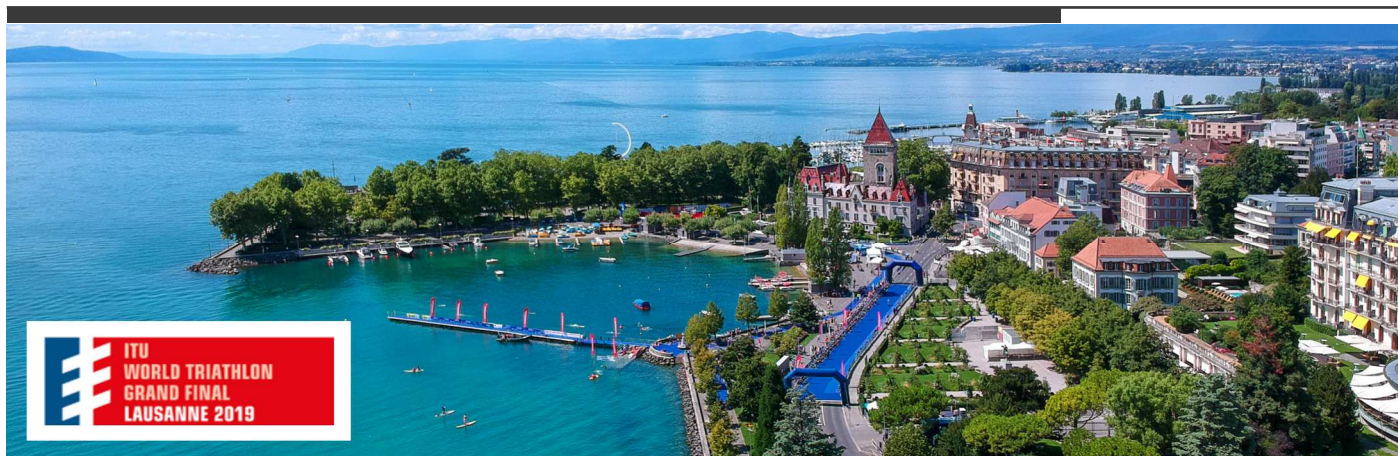
Cette expérience m'a vraiment permis de découvrir une autre facette du sport, de la performance et de la relation que l'on peut avoir avec les personnes en situation de handicap. Je suis heureux et fier d'avoir pu mener ce projet à terme. D'avoir pu partager ces émotions si spéciales que procure le sport. Un grand Merci à Lucile de nous avoir fait confiance !!!

Ah, j'oubliais, le chrono. Parti en visant un semi-marathon en deux heures, nous avons pour finir terminé avec un temps de 1h48 min.

Bravo championne !!!!

Bernard

TRICYCLE



L'année prochaine sera une année exceptionnelle: deux championnats du monde de triathlon se dérouleront sur nos terres vaudoises. En effet au traditionnel tri de Préverenges du 23 juin viendra s'ajouter la finale de l'ITU championnat du monde Age Group à Lausanne du 29 août au 1er septembre. Le parcours a été testé cette année et tout sera prêt pour un beau week-end de course.

Ce sera l'occasion de porter les couleurs nationales et d'encourager nos vaillants et vaillantes représentant(e)s. Les courses 2018 ont servi de qualification et les 8 Rushtistes ci-dessous ont gagné un ticket; félicitations !

Bongard Judith

Gerosa Cendrine

Besse Daniel

Besse Jean-Claude

Chatelan Anton

Diener Martin

Morel Philip

Ruegg Matthieu

Pierre-André

14

Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Gianna Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.